

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

*Шеiko В.Ф., Тишук Р.И., 4 курс,**Шукевич Л.В., к.п.н., доцент,**УО «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина»*

В современных условиях государственная политика ориентирует физическое воспитание на оздоровление нации. Основные положения изложены в законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (2003г.), в государственной программе развития физической культуры, спорта и туризма (Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 15 октября 1998 года № 1574). Принятие этих государственных документов привело к появлению большого количества программ и методов улучшения состояния здоровья, как отдельных людей, так и различных возрастных групп, в том числе и школьников. В проблеме оздоровления детей значительную долю ответственности за их здоровье должна взять на себя система образования, в которую входит и физическое воспитание, которое направленно на укрепление здоровья, на улучшение функциональных возможностей организма, на поддержание физической и умственной работоспособности, на выбор профессиональной деятельности, на долголетие жизни. Основной формой физического воспитания в школе является урок физической культуры, который получил ныне новое название «Физическая культура и здоровье». Это свидетельствует о направленности занятий прежде всего на укрепление здоровья школьников.

Здоровье школьников формируется и изменяется под влиянием и других факторов общественной жизни. Важным, фактором является здоровый образ жизни. Значимость здорового образа жизни для здоровья школьников первостепенная.

В работах Н.Т. Лебедевой отмечено, что здоровье человека только в 20% не управляемое человеком, так как связано с наследственными заболеваниями, остальное 80% в руках человека, а именно: 20% зависит от воздушной и водной среды, 30% от питания, 30 % от стиля жизни, т. е. здорового образа жизни.

Н.Т. Лебедева выделяет пять направлений здорового образа жизни:

1. Физкультурно-оздоровительное;
2. Реабилитационно-профилактическое;
3. Рекреационно- экологическое;
4. Общегигиеническое;
5. Культурно-просветительское.

Физкультурно-оздоровительное направление для школьников является лучшей профилактикой практически от всех заболеваний так как физические упражнения являются универсальным средством оздоровительной направленности.

Физические упражнения повышают физическую и умственную работоспособность, вырабатывают такие интеллектуальные качества, как быстрота и точность усвоения информации, сообразительность, способность к творческому мастерству.

Занятия физическими упражнениями играют многоплановую, универсальную роль. Благодаря физическим упражнениям удерживается эмоционально-психическое состояние, заметно снижается стрессогенные характеристики, апатия, беспокойство, устраняются негативные явления в психике.

Таким образом, вышеизложенное свидетельствует о значимости физического воспитания для здоровья школьников, которое обеспечивается государственным законодательством и соответствующим финансированием.